



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『タケノコとツナ缶の炊き込みご飯』

◆ 用意するもの ◆

タケノコ（下茹でをしたもの）・・・200 g
油揚げ・・・1 枚
ツナ缶・・・1缶
米・・・3合
だしの素（液体）・・・大さじ2
塩（天然塩）・・・小さじ1
きび砂糖・・・小さじ2
うすくち醤油（または白醤油）・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2

◆ 作り方 ◆

1. タケノコは、穂先を薄切り、穂先以外を短冊切りにする。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、幅1 cmほどに切る。
3. 米を洗い、調味料を入れ、その後、通常炊飯の分量まで水を入れる。
4. 3に1と2、ツナ缶（オイルごと）を入れ、1時間以上おいてから炊く。
5. 炊き上がったら、十分に蒸らし、器に盛る。

★ POINT ★

